



Herz stolpert oder rast: Wie schützt man sich vor Vorhofflimmern und seinen Gefahren?

Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern: Die Deutsche Herzstiftung informiert in den Herzwochen über Ursachen, Symptome und Gefahren (Herzschwäche und Schlaganfall) von Vorhofflimmern und wie man sich vor ihnen schützt

(Frankfurt a. M., 23. Oktober 2018) Der erste Anfall kann mit heftigen Schlägen bis in den Hals hinauf, Druckgefühl im Brustkorb, Schwächegefühl und Luftnot bei sonst leichten Tätigkeiten (Treppensteigen) auftreten. Das Herz schlägt dann meistens völlig unregelmäßig und schnell mit einem Puls von bis zu 160 Schlägen pro Minute: Vorhofflimmern ist mit über 1,8 Millionen Betroffenen in Deutschland die häufigste Herzrhythmusstörung und eine der wichtigsten Ursachen für den Schlaganfall. Aber nicht jeder Betroffene weiß von seiner Herzerkrankung. In vielen Fällen bleibt sie unentdeckt. Und mit dem Alter steigt das Risiko steil an, Vorhofflimmern zu bekommen: Bei den über 60-Jährigen liegt die Häufigkeit bei rund 5 %, bei den über 80-Jährigen sogar bei zirka 15 %. „Vorhofflimmern ist eine ernst zu nehmende Herzrhythmusstörung, die unbemerkt und unbehandelt lebensbedrohlich für Herz und Gehirn werden kann, bis hin zu Herzschwäche und Schlaganfall. Das zu verhindern, muss Vorhofflimmern frühzeitig vom Arzt diagnostiziert und konsequent behandelt werden“, warnt Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. In einer bundesweiten Kampagne informiert die Deutsche Herzstiftung vom 1.-30. November unter dem Motto „Herz außer Takt – Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung“ mit über 1.000 Veranstaltungen und kostenfreiem Informationsmaterial (Termine und kostenfreier Ratgeber unter www.herzstiftung.de).

Bei diesen Beschwerden unbedingt zum Arzt!

Bei Vorhofflimmern ist das Herz meist völlig außer Takt. Der erste Anfall kann mit heftigen Schlägen bis in den Hals hinauf, Druckgefühl im Brustkorb und einer ungewohnten Luftnot bei leichten Tätigkeiten (Treppensteigen) auftreten. Betroffene verspüren eine plötzliche Unruhe, wenn das Herz völlig unregelmäßig und schnell schlägt. „Oft sind Herzstolpern und Herzrasen verbunden mit innerer Unruhe, Angst, einer Neigung zu schwitzen, Atemnot und eine Leistungsschwäche“, erläutert der Kardiologe am Ev. Hubertus-Krankenhaus in Berlin. „Bei Herzpatienten, deren angeschlagenes Herz die Rhythmusstörung schlechter verträgt, sind Atemnot, Brustschmerzen und Schwindel besonders häufig. Bei diesen Symptomen sollte man sofort den Arzt aufzusuchen!“ Er kann mit einem EKG, Langzeit-EKG oder Ereignis-Rekorder klären, ob das Herzstolpern eine

harmlose Unregelmäßigkeit des Herzschlags ist oder ob Vorhofflimmern vorliegt, das zum Schlaganfall führen kann.

Vorhofflimmern kann Schlaganfall auslösen, der tödlich enden kann

Wegen des unregelmäßigen Herzschlags können sich im Herzen in einer Ausbuchtung des Vorhofs Blutgerinnsel bilden. Werden diese ausgeschwemmt und gelangen mit dem Blutstrom in den Kopf, verstopfen sie ein Hirngefäß: Schlaganfall! „Der Schlaganfall ist die größte Gefahr, die vom Vorhofflimmern ausgeht. Ein besonders hohes Risiko haben Alte und herzkranken Patienten“, warnt Andresen. „Um sie vor Schlaganfall zu schützen, müssen konsequent gerinnungshemmende Medikamente – ‚Blutverdünner‘ – gegeben werden.“ (Warnsignale: www.dhs.tips/schlaganfall) Deshalb sollte jede Möglichkeit genutzt werden, den unregelmäßigen Herzschlag festzustellen: wiederholt den eigenen Puls tasten, die Anzeige am Blutdruckmessgerät beachten, vielleicht sogar eine App aufs Handy laden, die Pulsunregelmäßigkeiten festzustellen hilft. „Aber die App darf nicht als alleiniges Diagnoseinstrument angesehen werden, nur der Arzt kann eine sichere Diagnose stellen.“ Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt: Besonders Herzkranken und Personen ab 60 sollten bei Routinekontrollen bei ihrem Arzt ihren Herzschlag durch Pulsmessung prüfen lassen (Infos: www.herzstiftung.de/puls-messen).

Ursachen behandeln: Was steckt hinter dem Vorhofflimmern?

Ist die Diagnose Vorhofflimmern gesichert, besprechen Kardiologe und Patient die Therapiemöglichkeiten. „Oft ist es sinnvoll, Vorhofflimmern bei seltenen Anfällen, die nur ein- bis dreimal im Monat auftreten und nur wenige Sekunden andauern, zunächst nicht zu behandeln, sondern zunächst nur die Grunderkrankung, die die Rhythmusstörung verursacht“, sagt Prof. Dr. med. Andreas Götte vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Leiter der Kardiologie am St. Vincenz-Krankenhaus in Paderborn. Aufgabe des Kardiologen ist es, mit Untersuchungen (Blutdruckmessung, Laborwerte, EKG, Herzecho) die Ursachen aufzudecken und konsequent zu behandeln. Am häufigsten: Bluthochdruck liegt bei zirka 70 % aller Patienten mit Vorhofflimmern vor. Ursachen können auch koronare Herzkrankheit (KHK), Herzschwäche, Übergewicht, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) und Schlafstörungen sein. Diese Grundkrankheiten müssen konsequent mit Medikamenten und einem gesunden Lebensstil behandelt werden: mit Ausdauertraining je 20-30 Minuten 3- bis 5-mal die Woche, Abnehmen bei Übergewicht, gesunder Ernährung und Rauchverzicht. Starkes Rauchen, chronischer Alkoholmissbrauch und eine erbliche Neigung

gehen mit Vorhofflimmern einher. Gerade bei Herzkranken, aber auch bei Gesunden gibt es Reize („Trigger“), die Vorhofflimmern auslösen können: Alkohol (mehr als 36 g bzw. mehr als 2 Gläser Wein pro Tag), Schlafentzug, extremer Stress, Rauchen, starker Koffeinkonsum und opulente Mahlzeiten. Auch Störungen des Salzhaushalts (Elektrolyte) mit Mangel von Kalium und Magnesium können Vorhofflimmern begünstigen.

Bewährte Therapieverfahren bei Vorhofflimmern

Heute stehen für die Behandlung von Vorhofflimmern viele spezielle Therapien zur Verfügung. Hier hat es in den letzten Jahren große Fortschritte gegeben. Das gilt für die Behandlung mit Medikamenten, nicht-medikamentöse Verfahren, bei denen heute die Katheterablation (Verödung von Herzgewebe, das dem Vorhofflimmern zugrunde liegt) im Vordergrund steht, und operative Verfahren. Wenn etwa bei Patienten trotz der Behandlung mit Rhythmusmedikamenten (Antiarrhythmika) erhebliche Beschwerden wie Atemnot, Herzrasen, Leistungsschwäche fortbestehen, ist eine Katheterablation von Vorhofflimmern sinnvoll.

Neuer Experten-Ratgeber

Der Ratgeber „Herz außer Takt: Vorhofflimmern“ der Deutschen Herzstiftung informiert leicht verständlich über Ursachen, aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten des Vorhofflimmerns sowie über die Gerinnungshemmung. Der Band (136 S.), verfasst von renommierten Herzspezialisten, ist kostenfrei erhältlich unter www.herzstiftung.de oder per Tel. unter 069 955128400, E-Mail: bestellung@herzstiftung.de



Herz außer Takt: Bundesweite Herzwochen

„Herz außer Takt: Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung“ ist das Thema der diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung vom 1.-30. November. Über Ursachen und Symptome, aktuelle Diagnose- und Therapieverfahren bei Vorhofflimmern sowie die Gerinnungshemmung (Schlaganfallprävention) informieren Herzspezialisten u. a. in Kliniken, Herzzentren, Krankenkassen und Betrieben bundesweit. Termine der mehr als 1.000 Veranstaltungen sind unter www.herzstiftung.de abrufbar oder per Tel. unter 069 955128400.

Druckfähiges Bildmaterial unter:

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/vorhofflimmern-ratgeber.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/vorhofflimmern-ratgeber-cover.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/dhs-logo.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/portrait-prof-andresen.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/foto-prof-goette.jpg

(Bildnachweise: Foto Prof. Andresen: Manuel Tennert / Foto Prof. Götte: St. Vincenz-Krankenhaus)

Die Herzwochen-Pressemappe mit mehr Text- und Bildmaterial ist abrufbar unter
www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2018.html

Kontakt: Pressestelle: Michael Wichert, Tel. 069 955128114 / Pierre König, Tel. 069 955128140, E-Mail-Kontakt zur Pressestelle: presse@herzstiftung.de